

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Рябинка»  
п. Приволжский Волжского района Республики Марий Эл**

**Ежедневное меню для детей 1-7 лет**

На основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А., 2012 **Примерное меню для детей 1-7 лет**

| <b>Меню на 03.05.2023</b> |  | <b>Выход, г</b> |            | <b>Пищевые вещества, г</b> |             |             |             |                 |              | <b>Вит.С</b> |             | <b>Калорийность</b> |               | <b>№ рец</b>            |
|---------------------------|--|-----------------|------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------|---------------|-------------------------|
|                           |  | <b>Я</b>        | <b>С</b>   | <b>белки</b>               |             | <b>жиры</b> |             | <b>углеводы</b> |              | <b>Я</b>     | <b>С</b>    | <b>Я</b>            | <b>С</b>      |                         |
|                           |  |                 |            | <b>Я</b>                   | <b>С</b>    | <b>Я</b>    | <b>С</b>    | <b>Я</b>        | <b>С</b>     |              |             |                     |               |                         |
| <i><b>Завтрак</b></i>     | <b>Каша пшенная<br/>молочная жидкая</b>                                | 150             | 160        | 8,6                        | 9,2         | 10,4        | 11,1        | 36,6            | 39,0         | 1,5          | 1,6         | 274,5               | 292,8         | <b>1</b>                |
|                           | <b>Кофейный напиток<br/>из цикория с молоком</b>                       | 150             | 180        | 3,6                        | 4,3         | 3,6         | 4,3         | 16,5            | 19,8         | 0,8          | 1,0         | 111,0               | 133,2         | <b>104</b>              |
|                           | <b>Батон</b>   | 50              | 60         | 3,8                        | 4,6         | 1,5         | 1,8         | 25,0            | 30,0         | 0            | 0           | 131,0               | 157,2         | <b>79</b>               |
|                           |  | <b>350</b>      | <b>400</b> | <b>16,0</b>                | <b>18,1</b> | <b>15,5</b> | <b>17,2</b> | <b>78,1</b>     | <b>89,6</b>  | <b>2,3</b>   | <b>2,6</b>  | <b>516,5</b>        | <b>583,2</b>  |                         |
| <i><b>Обед</b></i>        | <b>Свекла отварная</b>   | <b>30</b>       | <b>50</b>  | <b>2,4</b>                 | <b>4,0</b>  | <b>0,6</b>  | <b>1,0</b>  | <b>1,9</b>      | <b>3,3</b>   | <b>2,3</b>   | <b>3,9</b>  | <b>11,4</b>         | <b>19,0</b>   | <b>143</b>              |
|                           | <b>Суп крестьянский с крупой<br/>со сметаной<br/>на мясном бульоне</b> | 150             | 180        | 4,4                        | 5,3         | 4,6         | 5,5         | 23,4            | 28,1         | 5,3          | 6,4         | 212,4               | 254,9         | <b>14<br/>109<br/>9</b> |
|                           | <b>Картофельное пюре<br/>с рыбными биточками</b>                       | 110             | 130        | 2,3                        | 2,7         | 3,5         | 4,2         | 15,0            | 17,7         | 13,3         | 15,8        | 100,7               | 119,0         | <b>49</b>               |
|                           | <b>с соусом томатным<br/>с овощами</b>                                 | 50              | 70         | 6,7                        | 9,4         | 2,4         | 3,4         | 5,0             | 7,0          | 0,2          | 0,3         | 67,5                | 94,5          | <b>38</b>               |
|                           |  | 10              | 10         | 0,3                        | 0,3         | 0,6         | 0,6         | 0,3             | 0,3          | 0,5          | 0,5         | 15,1                | 15,1          | <b>92</b>               |
|                           | <b>Кисель</b>  | 150             | 180        | 0,8                        | 1,0         | 0           | 0           | 20,2            | 24,2         | 0,6          | 0,7         | 80,6                | 96,7          | <b>74</b>               |
|                           | <b>Хлеб ржаной</b>   | 40              | 50         | 2,4                        | 3,0         | 0,4         | 0,5         | 17,7            | 22,1         | 0            | 0           | 75,6                | 94,5          | <b>81</b>               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>     | 20   | 30              | 1,2        | 1,8                        | 0,4         | 0,6         | 8,3         | 12,5            | 0            | 0            | 42,9        | 64,4                | <b>80</b>     |                         |
|                           |  | <b>530</b>      | <b>650</b> | <b>18,1</b>                | <b>23,5</b> | <b>11,9</b> | <b>14,8</b> | <b>89,9</b>     | <b>111,9</b> | <b>19,9</b>  | <b>23,7</b> | <b>594,8</b>        | <b>739,1</b>  |                         |
| <i><b>Полдник</b></i>     | <b>Булочка сдобная</b>   | 50              | 70         | 3,7                        | 5,2         | 3,8         | 5,3         | 24,6            | 34,4         | 0,1          | 0,1         | 144,3               | 202,0         | <b>53</b>               |
|                           | <b>Чай с молоком</b>   | 150             | 180        | 2,7                        | 2,8         | 2,3         | 2,4         | 11,3            | 14,3         | 1,2          | 1,2         | 77,0                | 89,0          | <b>107</b>              |
|                           |  | <b>200</b>      | <b>250</b> | <b>6,4</b>                 | <b>8,0</b>  | <b>6,1</b>  | <b>7,7</b>  | <b>35,9</b>     | <b>48,7</b>  | <b>1,3</b>   | <b>1,3</b>  | <b>221,3</b>        | <b>291,0</b>  |                         |
| <b>Всего за день</b>      |  |                 |            | <b>40,5</b>                | <b>49,6</b> | <b>33,5</b> | <b>39,7</b> | <b>203,9</b>    | <b>250,2</b> | <b>23,5</b>  | <b>27,6</b> | <b>1332,6</b>       | <b>1613,3</b> |                         |